



# 臺南市北區文元國小112年4月份營養午餐



※菜色僅供參考，遇特殊狀況(颱風、退貨、停水、停電)變動食譜；**一律使用國產豬肉**

No	日期	星	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果
01	112.04.06	四	胚芽米飯	蔥燒排骨	玉米炒蛋	燙有機蔬菜	大頭菜排骨湯	水果
02	112.04.07	五	米飯	照燒雞腿丁	南瓜海鮮豆腐★	培根甘藍	三絲湯	
03	112.04.10	一	小米飯	豉汁排骨	紅蘿蔔炒蛋	炒有機蔬菜	榨菜肉絲湯	
04	112.04.11	二	米飯	鹽水雞	滷肉燥油腐	芹香豆芽	玉米濃湯	水果
05	112.04.12	三	米飯	咖哩豬燴飯	燙青花菜		香菇雞湯(蘿)	鮮乳
06	112.04.13	四	燕麥飯	海帶滷排骨	刺瓜炒鳥蛋	燙有機蔬菜	四神湯	水果
07	112.04.14	五	米飯	糖醋魚丁★	豆腐扒雙菇	腐皮炒白菜	青木瓜湯	
08	112.04.17	一	胚芽米飯	泰式打拋豬★	蘿蔔羹	炒有機蔬菜	冬瓜盅	
09	112.04.18	二	小米飯	甜味噌炒雞肉	蜜汁豆干	燙小白菜	豆薯肉絲蛋花	水果
10	112.04.19	三	鍋燒意麵	鍋燒湯麵料★	手撕麵包			豆漿
11	112.04.20	四	米飯	紅燒排骨	韓式拌冬粉	炒有機蔬菜	人蔘雞湯	水果
12	112.04.21	五	米飯	海鮮醬燒魚★	洋蔥炒蛋	塔香海茸	蘿蔔珍菇湯	
13	112.04.24	一	胚芽米飯	梅子排骨	毛豆炒干丁	燙有機蔬菜	冬瓜蛤蜊湯★	
14	112.04.25	二	米飯	雞肉絲飯料	滷蛋	白菜滷★	青菜貢丸湯	水果
15	112.04.26	三	米粥	蔬菜鹹粥配料	炸香雞堡			鮮乳
16	112.04.27	四	五穀飯	蘋果西打豬腳	絲瓜麵線	炒有機蔬菜	蒜頭雞湯	水果
17	112.04.28	五	芝麻飯	三杯小卷★	海帶芽炒蛋	香蔥花椰★	黃瓜針菇湯	

★表示此道菜色有使用到海鮮(或魚露或柴魚片)，對海鮮過敏者請自行斟酌

## 小番茄

cherry tomato

**產地** 中南部秋冬季氣候乾涼，非常適合小番茄的生產，主要產地為高雄、嘉義、台南、屏東等地區。

**產季** 每年的12月至隔年4月。

**挑選方法**

- 果萼完整
- 果形完整、無擠壓外傷或萎縮
- 果色鮮紅/黃

**保存方法**

- 1 未成熟**  
放置通風陰涼處，等待熟成。
- 2 已成熟**  
直接裝袋放入冰箱冷藏。
- 3** 食用前再清洗即可，吃多少，洗多少。

**小番茄常見品種**

**紅肉**

**聖女**  
長圓形，酸中帶甜，果皮較厚

**玉女**  
橢圓形，皮薄汁多，糖度可達10度

**嬌女**  
尾端尖似愛心狀，皮薄多汁，茄紅素高，適合秋冬種植

**愛珠**  
橢球形，肉質脆，果硬不易裂果，糖度約8.5度

**帥哥小明**  
短橢圓形，果色紅亮，鹽水區特色小番茄

**黃肉**

**橙蜜香**  
果型尾端較圓潤，果肉金黃色帶有淡淡橙香，主要產地為高雄美濃區

**金璧**  
長橢圓形，果皮為橙黃色，皮薄多汁

**臺南24號**  
橢圓形，未熟果色淡綠，成熟果色鮮黃，糖度高

臺南市政府教育局 關心您

廣告